

## **Achtung:**

**Dieser Artikel darf frei mit Quellenangabe (Name des Autors) verteilt werden. Weiterführende Informationen zu Vorträgen, Bestellmöglichkeiten etc. finden Sie unter [www.jens-brehl-vertrieb.de](http://www.jens-brehl-vertrieb.de) Sie können hier auch Kontakt mit dem Autor aufnehmen und Sie haben dort die Möglichkeit Ihre persönlichen Fragen zu stellen. Und nun viel Spaß beim Lesen.**

## **Wie entstehen Krankheiten?**

„Mir geht es gut“ ist die Antwort, welche wir meistens bekommen, wenn wir nach der Befindlichkeit fragen. „Ich bin gesund“ und „Mir fehlt nichts“ sind ebenfalls häufige Aussagen. Komisch ist nur, daß meist die Leute, die diese Antworten geben, eben nicht gesund sind. Nun ja, man hat ständig Kopfschmerzen, kann nicht richtig schlafen, die Gelenke tun weh und ab und an hat man Probleme mit der Verdauung. Aber warum wird behauptet, es gehe einem gut? Mittlerweile ist die Bedeutung der Worte „Gesundheit“ und „Krankheit“ komplett verrutscht. Es gilt bereits als normal, ständig Kopfschmerzen zu haben, schließlich hat der Nachbar sie auch, also gilt man wohl als gesund. Doch ist es das? Wenn man die heutigen Definitionen von Gesundheit und Krankheit untersucht, stellt man fest, daß diese völlig falsch interpretiert werden. Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit, gesund sein bedeutet auch, fit zu sein, Energie und ein intaktes Immunsystem zu haben. Sollte ich ständig Kopfschmerzen haben, dann bin ich nicht gesund. Schmerzen sind eine Art Alarmsystem des Körpers und das Alarmsystem schrillt, sollte man Schmerzen verspüren. Es macht somit auf eine Fehlfunktion aufmerksam. Schmerzen sind keine Krankheit, sie sind wichtig und helfen uns bei der Erkennung und Heilung von Krankheiten. Doch was sind Krankheiten? Diabetes, Rheuma, Neurodermitis? Ich behaupte nein, denn dies sind Symptome, keine Krankheiten, daher spreche ich äußerst ungern von Krankheiten und nutze lieber das Wort Symptome. Viele Menschen glauben heutzutage immer noch, daß eine Krankheit aus heiterem Himmel erscheint, doch diese Ansicht ist falsch. Bevor eine „Krankheit“ ausbricht, wie etwa Rheuma, sind viele Zwischenschritte nötig und der Körper meldet jeden dieser Zwischenschritte. Jahrelanger Wassermangel, der in unseren Breitengraden sehr verbreitet ist, macht sich unter anderem durch Kopfschmerzen bemerkbar. Natürlich kann man bei Migräne und Kopfschmerzen Schmerzmittel konsumieren, doch diese werden niemals die Ursache der Schmerzen beseitigen. Diese Unterdrückung und Ignorierung unseres körpereigenen Alarmsystems ist die Hauptursache, warum „Krankheiten“ überhaupt eine Chance haben. Wenn wir mehr auf uns achten würden, unsere Gesundheit ehren würden, dann könnten viele „Krankheiten“ im Keim erstickt werden.

Warum jedoch werden augenscheinlich die Menschen immer kränker und im gleichen Atemzug wird die Medizin immer moderner und fortschrittlicher? Ist das nicht ein Widerspruch? Woran liegt es, daß z.B. Übergewicht zur Volkskrankheit mutiert? Liegt die Antwort auf unsere Gesundheitsfragen überhaupt in den Laboren der Pharmaindustrie? Sind nicht eher mangelnde Bewegung, eine massive Verschlechterung der Lebensmittelqualität, die anhaltende Luft- und Wasserverschmutzung, der Aufbau immer dichter Mobilfunknetze und überwiegend falsche Ernährung eher als „Krankheits“ursache zu suchen?

In Deutschland sind ca. 80 % der Bevölkerung übersäuert, dies bedeutet, der Säuren-Basen-Haushalt des Körpers ist gestört und dies hat weitreichende Konsequenzen. Sauer ist alles unter dem pH-Wert 7,0, denn 7,0 ist neutral, basisch sind alle Werte oberhalb 7,0. Wir haben

zu viele Säuren in uns, die wir durch Nahrung, Chemie in Kosmetik, in Kleidung und Teppichböden, verschmutztes Wasser und verdreckte Luft, etc. aufnehmen. Eine große Säurebombe für unseren Körper ist zum Beispiel Cola mit ihrer Phosphorsäure, welche sogar unsere Knochen angreift und dem hohen Gehalt an weißen Industriezucker, welcher uns auch übersäuern läßt. Aber auch Genußmittel wie Alkohol und Nikotin tun ihr übriges. Woher kommen die Säuren noch?

- Harnsäure aus Fleisch
- Schwefelsäure aus Schweinefleisch
- Phosphorsäure aus Cola
- Essigsäure aus Süßwaren
- Gerbsäure aus Kaffee und Schwarzem Tee
- Acetylsalicylsäure aus Schmerzmitteln
- Milchsäure aus körperlicher Überanstrengung (Extremsport)

Die Liste ließe sich noch erweitern, sie ist auf keinen Fall vollständig. Aber auch Streß, Ärger und Ängste lassen uns übersäuern, der Ausspruch „Bist Du sauer?“ kommt also nicht von ungefähr, denn eine Übersäuerung, Fachwort Azidose, bewirkt auch, daß wir gereizt sind.

Nun muß sich der Körper auch gegen die Säuren zur Wehr setzen, mit denen er in Berührung kommt oder die er sogar aufnimmt. Normalerweise sollte unser Säuren-Basen-Haushalt soweit intakt sein, daß er Säureschübe, z.B. durch den Genuß von Süßigkeiten und Cola, ausgleichen kann, natürlich wenn der Genuß im gesunden Maße stattfindet. Doch leider sind die meisten Mitmenschen übersäuert und der Säuren-Basen-Haushalt ist bereits aus dem Gleichgewicht geraten. Der erste Schritt des Körpers ist die Verdünnung der Säure mittels Wasser, so verliert sie einen großen Teil ihrer Konzentration. Eingangs erwähnte ich jedoch das Phänomen des Wassermangels, der gerade bei uns in Deutschland sehr verbreitet ist. Ein sehr guter Bekannter von mir ist Kinesiologe, der früher eine eigene Praxis betrieben hat. Bevor er einen Patienten getestet hat, hat er immer eine Art Vortest gemacht, der ihm gesagt hat, ob der Patient einen ausgeglichenen Wasserhaushalt hat oder nicht. Über 90 % der Probanden „fielen“ immer durch diesen Test und mussten vor dem eigentlichen Testbeginn mindestens erst ein Glas Wasser trinken, in Extremfällen mehr. Die Personen gaben meist an, daß sie noch keine Zeit hatten etwas zu trinken oder gar nur schnell eine Tasse Kaffee zu sich genommen hatten. Kaffee dehydriert jedoch, d.h. er entzieht dem Körper noch Wasser. Dies ist auch der Grund, warum man in guten Cafés zu der Tasse Kaffee immer ein Glas Wasser bekommt. Die 90 % der Patienten, die einen Wassermangel vorzuweisen hatten, sind fast schon repräsentativ. Viele haben schon jahrelang Wassermangel, trinken also nicht genug. Dieser Umstand ist oft auch bei älteren Menschen zu beobachten. Viele geben an, keinen Durst zu haben, weshalb sie auch nichts trinken. Das Durstgefühl ist bei vielen Menschen schon so gestört, daß sie Durst als Hunger interpretieren und so „Heißhungerattacken“ nachgehen, anstatt Wasser zu trinken. Nun werden Sie sagen, daß Wasser bei uns doch keine Mangelware ist, wie vielleicht in anderen Ländern, wo Wasser sehr viel weniger vorkommt. Doch was trinken die Deutschen, wenn sie Durst haben? Die Berliner Morgenpost veröffentlichte im Jahr 2000 den Pro-Kopf-Verbrauch von Getränken in Deutschland pro Jahr. Auf Platz eins kam Kaffee mit 34 % (164 Liter), gefolgt von Bier mit 27 % (134 Liter), Flaschenwasser mit 21 % (104 Liter) und Limonaden mit 18 % (89 Liter). Flaschenwasser belegte damals also nur Platz drei der Durstlöcher. Es wurde mehr Kaffee und mehr Bier getrunken als Wasser, man beachte auch, daß uns Alkohol so wie Kaffee Wasser entzieht. Daher auch der „Brand“ am Morgen nach einer durchzechten Nacht. Erschreckend ist leider auch die Qualität vieler Flaschenwasser, die oft eben sehr gering ist. Nebenbei bemerkt sei, daß Tafelwasser in Flaschen abgefülltes Leitungswasser ist, welches dann teuer in den Handel

kommt. Das Tafelwasser eines großen Cola-Herstellers ist nichts anderes als Leitungswasser mit ein wenig Kohlensäure, 1000%iger Gewinn garantiert. Tafelwasser nimmt, wie beim Wein der Tafelwein, die unterste Qualitätsstufe ein. Einigen Mineralwassersorten werden künstlich Mineralstoffe zugeführt, die dann ein ausgewogenes Verhältnis der Mineralstoffe für den Körper darstellen sollen - die Betonung liegt auf sollen. Leider werden diese künstlich dazugemengten Mineralstoffe vom Körper gar nicht aufgenommen, bestenfalls scheidet er sie wieder aus. Bei Wassermangel kann es schon einmal vorkommen, daß die künstlichen Mineralstoffe im Körper als zu entsorgender Schrott „zwischengelagert“ werden. Zu guter letzt ist dem Mineralwasser in den meisten Fällen KohlenSÄURE zugesetzt worden, wie wir ja nun erfahren haben, sind die meisten deutschen Bürger schon übersäuert, d.h. ihr Körper weist einen zu hohen Säureanteil aus. Die Einnahme von Kohlensäure ist also weniger förderlich. Warum ist dem Wasser die Kohlensäure zugeführt worden? Einige Mineralwassersorten stammen aus Tiefenbohrungen, das Wasser wird sozusagen an die Oberfläche gepumpt. Wasser, welches natürlich entspringt, hat über Jahre einen Reife- und Reinigungsprozeß durchlebt, da es durch die verschiedenen Erdschichten hindurch schließlich einer Quelle entspringt. Etwas blumig kann man formulieren, daß Wasser geboren wird. Tiefenbohrungen sind dann so etwas wie eine Frühgeburt, mit Gewalt eingeleitet. Da dieses Wasser unreif ist, wird es sehr schnell schlecht, daher wird Kohlensäure als Haltbarkeitsmacher dazugegeben. So bleibt das Wasser „frisch“, die Methoden fragwürdig. Nun sind die Menschen seit Jahrzehnten jedoch an Wasser mit Kohlensäure gewohnt, so daß sie Wasser ohne Kohlensäure misstrauisch beäugen. Es muß auch klar sein, daß ein übersäuerter Körper auf Wasser mit Kohlensäure keinen Durst entwickelt. Dies dürfte die Aussagen erklären, daß kein Durst verspürt wird, obwohl der Körper mit massivem Wassermangel zu kämpfen hat. Welches Wasser kann man also trinken, Leitungswasser vielleicht? In einigen Gemeinden ja, dort weist das Leitungswasser eine sehr hohe Qualität auf. Wenn sie jedoch in dem für Ihre Gemeinde zuständigen Wasserwerk anrufen, wird Ihnen überall versichert, daß das Wasser eine sehr hohe Qualität habe. Ich möchte jedoch anführen, daß das Wasser im Wasserwerk nicht auf alle möglichen Verunreinigungen hin untersucht wird, dies wäre vom technischen und personellen Aufwand und finanziell einfach untragbar. So werden Medikamentenrückstände und Hormone (Reste der „Pille“) meist nicht berücksichtigt. Die Qualität des Wassers im Wasserwerk möchte ich als zweitrangig bewerten, denn viel wichtiger ist, in welcher Qualität das Wasser bei Ihnen ankommt. Wie ist der Zustand der Wasserrohre, sind gar Bleirohre im Einsatz? Bleirohre sind in Deutschland nicht mehr weit verbreitet, aber es gibt sie noch und sie geben Blei an das Trinkwasser ab. Bei Säuglingen ist die Blut-Hirn-Schranke noch nicht komplett ausgebildet. Die Schranke ist dafür zuständig Nährstoffe an das Gehirn weiterzuleiten und Schadstoffe abzuweisen. So kann sich rein theoretisch Blei im Gehirn des Säuglings ungehindert ablagern, die Folgen sind unabsehbar. Von Konzentrations- und Schlafstörungen bis Schmerzen ist alles dabei. Schwermetallbelastungen sind auch ein großes und wichtiges Thema, wir wollen aber zur Wasserqualität zurückkehren. Man weiß heutzutage auch, speziell nach den Wasserkristallbildern von Dr. Emoto, daß die Qualität von Wasser, welches in enge Rohre gepresst wird und sich nicht verwirbeln kann, abnimmt. Wasser muß sich stets verwirbeln, siehe hierzu auch die Arbeiten und die Veröffentlichungen von Viktor Schauberber. 2003 veröfentlichte die UNESCO mit Hilfe von 23 UN-Organisationen einen Bericht, welcher die weltweite Bewertung der Wasserqualität und ein Ranking der Qualität des Wassers in 122 Ländern der Erde zum Zweck hatte. Die fortschrittliche Bundesrepublik Deutschland nimmt von 122 Ländern den 57. Platz ein, zum Vergleich sei erwähnt, daß Russland den 7. und Bangladesh den 40. Platz eingeräumt bekamen. Das Bundesumweltministerium beschwerte sich jedoch über diesen Bericht, hat doch die UNESCO frecherweise die Erhebung der Daten und Wasserproben ohne Absprache mit dem Umweltministerium vorgenommen, als wenn dies etwas an den Fakten ändern würde. Somit könne man die Ergebnisse seitens der

Bundesregierung nicht akzeptieren. Die Veröffentlichung des Wasserberichtes der UN war ein Schock und dies mit Recht. Daher rate ich, das Leitungswasser zu filtern und auch energetisch aufzubereiten, bevor es getrunken oder zum Kochen etc. genutzt wird.

Die zweite Möglichkeit für den Körper mit Säuren umzugehen ist diese zu neutralisieren. Der Körper geht dabei so vor, daß er Mineralstoffe mit der Säure verbindet, damit diese unschädlich wird. Das Ergebnis vom Zusammenschluß von Mineralstoff und Säure nennt man Neutralsalz, welches im Idealfall direkt ausgeschieden wird und auch hier spielt der Wasserhaushalt eine tragende Rolle. Durch den Urin, Stuhlgang, Schwitzen und durch die Atmung entgiften wir. Auch die Nieren und die Leber spielen eine große Rolle dabei und diese müssen mit genug Nährstoffen und Wasser versorgt sein, damit eine reibungslose Arbeit der Organe gewährleistet werden kann. Nun opfert der Körper Mineralstoffe, um die Säure zu neutralisieren. Die Mineralstoffe erhält er ebenfalls wieder im Idealfall mit der täglichen Nahrung, die dazu entsprechend hochwertig sein muß. Die Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen muß bei der Übersäuerung also gewährleistet sein. Normalerweise sind die Mineralstoffe jedoch für den wichtigen Stoffwechsel nötig, für die Stärkung der Knochen etc. und daher ist es fatal, wenn zu viele oder gar alle Mineralstoffe aus der Nahrung alleine für die Säureneutralisierung verwendet werden. Hat der Körper nicht genug Mineralstoffe aus der Nahrung erhalten, muß er sich bei seinen Depots bedienen, die jedoch endlich sind, werden sie nicht wieder aufgefüllt. Unsere Mineralstoffdepots sind:

- Haare und Haarboden
- Nägel
- Zähne
- Haut
- Gefäße bzw. Adern
- Knorpel, Kapseln, Sehnen
- Blut

Der Körper entnimmt die Mineralstoffe zuerst aus weniger wichtigen Depots, wie dem Haarboden. Erst bei großem und lang anhaltendem Mineralstoffmangel geht er an wichtigere Depots, wie z.B. unsere Zähne. Auch bei längerer Entnahme von Mineralstoffen aus dem Haarboden hat dies Konsequenzen, nämlich den Haarausfall. Zum einen fehlen den Haaren die wichtigen Nährstoffe und zum anderen werden die Haarwurzeln regelrecht verätzt, wenn die Säure zwecks Neutralisierung in Richtung Haarboden geschoben wird. Häufiges Symptom dabei sind auch Kopfschmerzen. Immer mehr junge Menschen leiden unter Haarausfall, es gibt schon Jugendliche, denen mit 20 eine Glatze droht. Der Grat der Übersäuerung lässt sich unter anderem auch hier ableiten. Warum Frauen weniger von Haarausfall betroffen sind, werde ich noch an anderer Stelle näher erläutern. Halten wir vorerst fest, daß im Falle einer Übersäuerung ein stark erhöhter Bedarf an Mineralstoffen besteht.

Die erwähnten Neutralsalze, welche sich aus der Säure und dem Mineralstoff bilden, können oft nicht ausgeschieden werden. Wassermangel ist da ein Hauptgrund, aber auch zu wenig Bewegung, welche zum Beispiel das Schwitzen und die Atmung anregen würde tragen dazu bei. Schädlich im Zusammenhang mit Übersäuerung ist wiederum das andere Extrem, wenn nämlich zuviel Sport betrieben wird, denn bei jeder Muskeltätigkeit fällt Milchsäure an, die ebenfalls neutralisiert werden muß. Verbleibt die Milchsäure nach großer körperlicher Anstrengung in den Muskeln und bereitet uns Schmerzen, so sprechen wir landläufig vom Muskelkater. Aus diesem Grund ist es wichtig, Sport im richtigen Maße zu betreiben und sich nicht beispielsweise zweimal die Woche im Fitnessstudio auszupowern. In diesem Zusammenhang möchte ich noch einen Werbespot von einem größeren Pharmaunternehmen

anführen, welches ein berühmtes Schmerzmittel vertreibt. Der Spot läuft aktuell im deutschen Fernsehen. Man sieht zwei junge Frauen, welche gerade mit Sport in einem Fitnessstudio fertig sind und über Schmerzen in den Muskeln usw. klagen. Zum Glück hat eine von den Frauen das berühmte Schmerzmittel dabei und beide können aufatmen. Würden die beiden Damen nach dem exzessiven Sport entsäuern, z.B. mit Hilfe basischer Bäder, so hätten sie ebenfalls keine Schmerzen mehr und würden das Problem bei der Wurzel packen, anstatt das Alarmsystem zu unterdrücken. Nebenbei bemerkt führen sich die Damen mit dem Schmerzmittel weitere Säuren zu, gegen die der Körper dann auch noch angehen muß. Ein wahrer Teufelskreis. Doch nun zurück zu den Neutralsalzen, welche nicht ausgeschieden werden können. Irgendetwas muß sich der Körper in diesem Falle überlegen, gerade auch in der Situation, wenn ständig Gifte und Säuren nachrücken und er nicht mehr Herr der Lage werden kann. Da er sie nun momentan nicht ausscheiden kann, entscheidet er sich für die Zwischenlagerung. Sobald die Neutralsalze eingelagert werden, sprechen wir von Schlacken. Häufen sich immer mehr Schlacken an, so verschlackt der Körper, er quillt auf, bis er wie bei vielen Menschen aus einem Großteil Schlacke besteht, was sich nicht nur unappetitlich anhört, sondern auch ist. Schlacken baut der Körper leider nicht mehr so leicht ab, wie er Säuren und Neutralsalze ausscheidet. Bevorzugt werden die Schlacken im Bindegewebe eingelagert, ist dieses jedoch irgendwann voll, lagern sich Schlacken auch schon in Gelenken ab, dabei umgibt sie der Körper aber mit Wasser, um sie zu isolieren. Die berühmten Wasserknie sind geboren. In diesem Fall helfen auch keine Entwässerungstabletten, denn das Wasser muß sich dort sammeln, erst wenn die Schlacken entfernt sind, hört der Körper damit auf, das Wasser auf diese Art zurückzuhalten. Eine Tablette ist auch hier nicht des Rätsels Lösung. Wenn man sich die Lagerplätze der Schlacken einmal genauer anschaut, trifft man auf die sogenannten „Problemzonen“, wie sie Frauen gerne nennen, die Hüfte, die Beine und der Po. Hier hilft keine Diät, um das Gewicht loszuwerden, denn es sind die Schlacken, die den Körper aufdunsen lassen. Hier hilft keine Wunderdiät und auch kein übermäßiger Sport, der den Kreislauf von Übersäuerung hin zur Schlackenbildung und –ablagerung antreibt.

Im vorletzten Absatz versprach ich, auf die Unterschiede von Mann und Frau im Zusammenhang der Übersäuerung einzugehen. Es war im Text vom Haarausfall die Rede, der zum größten Teil nur die Männer betrifft. Der weibliche Körper geht mit Säuren und der Übersäuerung anders um, als der des Mannes. Die Frau entgiftet einmal im Monat quasi automatisch mit ihrer Menstruation. Die heilige Hildegard von Bingen sprach in diesem Zusammenhang von den „schlechten Säften“. Der Körper der Frau parkt also eher die Säuren im Blut, da er um diesen Zyklus weiß. Er opfert daher auch weniger Mineralstoffe als der Körper des Mannes. Allerdings wird dieser Entgiftungszyklus in der Schwangerschaft unterbrochen und dies genauso, wenn die Frau die Pille nimmt, denn hier wird dem Körper eine Schwangerschaft vorgetäuscht. Liegt eine Schwangerschaft oder der Gebrauch der Pille vor, muß die Frau dem Körper beim Entgiften massiv unter die Arme greifen, was der Mann bei seinem Körper ebenfalls tun muß, sollte eine Übersäuerung vorliegen. Im Falle einer Schwangerschaft „wandern“ Gifte und Säuren in das Fruchtwasser und werden dem ungeborenen Leben weitergegeben, sollten sie nicht ausgeschieden werden können. So „vererben“ sich auch Schwermetallbelastungen. Der männliche Körper muß immer versuchen, Säuren und Gifte so schnell wie möglich auszuschleiden, er ist von Natur aus nicht der Lagertyp. Daher schwitzen Männer in der Regel auch mehr als Frauen. Der Vorteil der weiblichen Entgiftung mag auch einer der Hauptgründe sein, warum die Lebensdauer der Frau statistisch höher ist als die des Mannes. Sie hat also gegenüber der Übersäuerung einen entscheidenden Vorteil. Interessant ist es zu erwähnen, daß Frauen in Naturvölkern, die noch nahe an der Natur leben und unsere Lebensgewohnheiten mit der Fast-Food-Ernährung, dem Streß, der Luftverschmutzung, den Chemikalien z.B. in der Kleidung usw. nicht kennen, keine große Blutung im Zusammenhang mit der Menstruation kennen. Oft verlieren sie nur

wenige Tropfen, es gibt einfach weniger Gifte zum Ausscheiden. Der Vorteil der Frauen entwickelt sich aber ganz schnell zum Nachteil, wenn die Wechseljahre eintreten und die Menstruation ausbleibt. Von diesem Zeitpunkt an muß der weibliche Körper seinen Umgang mit Giften und Säuren massiv umstellen und nun erringt der Körper des Mannes den Vorteil, denn der ist dies schon jahrelang gewohnt. Der weibliche Körper jedoch betritt Neuland. Die Wechseljahre müssen sich aber nicht schwierig gestalten, wenn man um diese Dinge weiß, es sind lediglich Umstellungen in den Lebensgewohnheiten erforderlich. Noch vor einiger Zeit waren sich viele Mediziner einig, daß die Hormoneinnahme die Probleme der Wechseljahre beseitigen können. Heutzutage rücken jedoch einige Ärzte davon ab, da man festgestellt hat, daß es vielen Frauen dadurch viel schlechter ging und sogar das Herzinfarktrisiko deutlich gestiegen ist. Es ist unnatürlich sich so in die Belange des Körpers einzumischen und ich muß an dieser Stelle wiederholt erwähnen, daß eine Pille aus dem Labor nicht die Lösung ist. Wir möchten uns einige Symptome der Wechseljahre im Zusammenhang mit der Entgiftung/Entsäuerung einmal näher anschauen.

Oft treten so genannte „Hitzewallungen“ auf und die Frau schwitzt nun vermehrt. Der Körper aktiviert hierbei die „Erste Hilfe“, um die Säuren und Gifte aus dem Körper zu bekommen: durch Schwitzen! Auch die Wasserzurückhaltung, die vermehrt in den Wechseljahren bei Frauen auftritt, ist nichts anderes als schon die erwähnte Isolation von Schlacken mit Hilfe von Wasser. Krampfadern, Haarverlust und Osteoporose sind die Folgen von massiver Mineralstoffentnahme, um die Säuren zu neutralisieren, denn sie werden nun nicht mehr einfach geparkt, sondern müssen neutralisiert werden. Auch tritt der Haarausfall normalerweise erst jetzt bei der Frau auf, sollte er nicht anderweitig bedingt sein. Rheuma und Gicht sind Endstadien der Ablagerung der Schlacken. Wie soll hier eine Hormoneinnahme helfen? Helfen kann nur die Entsäuerung und die Entschlackung des Körpers.

Zusammenfassend kann man die vier Arten der Zivilisationskrankheiten wie folgt aufteilen:

1. Verätzungskrankheiten (zuviel Säure), z.B. Diabetes
2. Mineralstoffraubkrankheiten, z.B. Karies, Osteoporose
3. Ablagerungskrankheiten, z.B. Rheuma, Gicht
4. Ausscheidungskrankheiten (Ausscheidungsorgane sind überfordert), z.B. Neurodermitis, Akne

Nachdem ich nun dargelegt habe, wie es zur Übersäuerung und Verschlackung des Körpers kommt, möchte ich darauf eingehen was man tun kann um seine Gesundheit wieder herzustellen und zu erhalten. Allgemeine Tips wie eine hochwertige Ernährung und gesundem Sport kann ich hier anbringen und auch sollten Sie dafür sorgen, daß Sie dem Körper auch Ruhepausen gönnen. Unser Körper kann viele Dinge, die ihn belasten, ausgleichen, aber irgendwann kommt der Tropfen, der das Faß zum Überlaufen bringt. Um das Faß am Überlaufen zu hindern, müssen Sie hin und wieder einige Belastungen abschalten. Sie können viel beeinflussen, am ehesten Ihre Lebensweise. Auf einen gesunden Schlaf sollten Sie ebenfalls achten. Sorgen Sie dafür, daß im Schlafzimmer keine Elektromogquellen wie Handys aktiv sind während Sie schlafen, auch Wasseradern sind hinderlich für den gesunden Schlaf. Die Menge an Genußmitteln wie Nikotin und Alkohol können nur Sie selber für sich festlegen. Sie müssen sich aber nicht mit aller Gewalt alles verbieten, es geht hierbei um das richtige Maß der Dinge. Natürlich können Sie einmal ein Stück Torte essen und dazu Kaffee trinken oder auch mal ein Glas Wein genießen. Im Regelfall kann unser Körper dies gut ausgleichen und Sie können ihn dabei ja auch unterstützen. Stellen Sie sich einfach vor, daß Ihre Gesundheit wie ein Guthabekonto bei einer Bank wäre, wobei die Bank den Körper darstellt und das Guthaben auf Ihrem Konto den Gesundheitszustand. Je höher der Kontostand

ist, desto besser ist Ihr Gesundheitszustand. Jede Belastung, wie Nikotin, Streß, schlechte Ernährung usw. verringern den Kontostand. Sollte der Kontostand gefährlich gering werden, meldet sich Ihre Bank und fragt nach den nächsten Einzahlungen. So tut es auch Ihr Körper, er macht Sie stets darauf aufmerksam, daß Sie auch einmal etwas Gutes für ihn tun sollten. So erinnert Sie das Sodbrennen daran, daß Sie die letzte Mahlzeit wohl weniger vertragen haben und Sie verträglichere Lebensmittel aussuchen sollten. Kopfschmerzen könnten Sie daran erinnern einmal ein Glas Wasser zu trinken, Cola und Kaffee gab es schon genug. Ist das Konto jedoch auf null gesunken, so werden Sie krank, einen Grund zur Beschwerde haben Sie nicht, denn Sie wurden mehr als einmal ermahnt, Einzahlungen auf Ihr Konto zu tätigen. Ihnen war bewußt, daß Sie keinen unendlichen Kredit besitzen und das Konto nun wieder aufzufüllen ist schwieriger als wenn Sie zwischendurch die Abbuchungen ausgeglichen hätten. Sollte es bei Ihnen soweit sein, daß Ihre Bank Ihnen die Abbuchungen nicht mehr erlaubt, Ihr Gesundheitszustand also schlecht dasteht, liegt die Entscheidung bei Ihnen, ob Sie einen Arzt aufsuchen und nach einer Wunderpille fragen, die Ihre sämtlichen gesundheitlichen Probleme scheinbar löst, oder ob Sie selber umdenken und etwas für Ihre Gesundheit tun. Ich erwähnte schon mehrmals, daß Pillen aus dem Labor keine Lösungen darstellen, höchstens das Alarmsystem ausschalten und Sie denken es wäre alles in Ordnung. Wie kann ich mich aber regenerieren, wenn die Übersäuerung so weit fortgeschritten ist, daß sie meine Gesundheit stark beeinflußt und wie werde ich die Schlacken los, die sich nun jahrelang angesammelt haben? Wenn Sie an einer wirklichen Lösung interessiert sind, lade ich Sie herzlich ein, weiterzulesen. Aber ich muß Sie gleich enttäuschen, die Wunderpille gibt es nicht und auch ich kann Ihre gesundheitlichen Probleme nicht lösen, es gibt aber eine Person, die dies kann: Sie!

Der erste Schritt wäre nun den Säurenachschub zu unterbrechen, das bedeutet die Säurebildner zu meiden. Überprüfen Sie kritisch Ihre Ernährung und nehmen Sie Ihre Lebensweise genau unter die Lupe. Ernähren Sie sich vorwiegend basisch. Sind bei Ihnen viele Säurebildner, wie z.B. weißer Industriezucker und hoher Fleischkonsum die Regel? Basenbildende Lebensmittel sind unter anderem:

- Salat
- Gemüse
- Obst
- Keimlinge/Sprossen
- Hirse
- Obst
- Kräutertee

Bekommt Ihr Körper genug Bewegung? Dadurch, daß viele Menschen Bildschirmarbeitsplätze haben, leiden einige unter Bewegungsarmut, aber Vorsicht: Kein Extremsport. Gehen Sie einfach regelmäßig spazieren, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, seien Sie kreativ! Überprüfen Sie Ihre Wohnung nach Chemikalien, die Sie belasten, dies gilt auch für Ihre Kleidung. Viele Menschen reagieren allergisch auf Waschmittel und wissen es nicht einmal, viele Kosmetikprodukte sowie Duschgels und Shampoos sind leider sauer und stören die Entsäuerung stark. Am Ende dieses Artikels werde ich auch noch einmal auf das Thema saure Körperpflege zu sprechen kommen.

Sollten Sie sich zu einer Entsäuerung/Entschlackung entschließen, sollten Sie Säurebildner so weit es geht vermeiden, ansonsten drehen Sie sich im Kreis. Bedenken Sie, daß Ihr Körper Mineralstoffe verbraucht, um aktive Säuren in Ihrem Körper zu binden, nehmen Sie also vermehrt Mineralstoffe zu sich, auch gerne über Nahrungsergänzungen, aber auch hier Vorsicht: Die Ergänzungen müssen natürlichen Ursprungs sein, damit sie Ihr Körper auch

verstoffwechseln kann. Künstliche Nahrungsergänzungen belasten Ihren Körper, da er die auch noch ausscheiden muß. Daher kommt auch der Ausspruch, daß die Amerikaner den teuersten Urin der Welt hätten, da in den USA künstliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate stark verbreitet sind. Sie können zum Beispiel auf Algenprodukte ausweichen, wie die Spirulinaalge. Informieren Sie sich hierzu in Fachgeschäften oder bei einem Heilpraktiker. Mit Fachgeschäft meine ich aber nicht die Apotheke! Trinken Sie auch genug Wasser, so an die 2 Liter pro Tag sollten es sein und kohlensäurehaltiges Mineralwasser zählt nicht! Ihr Wasserbedarf ist bei einer Entsäuerung/Entschlackung ebenfalls höher und es wird sich nicht vermeiden lassen, öfter die Toilette aufzusuchen. Ihr Urin sollte möglichst klar sein und nicht unangenehm riechen. Je dunkler er ist und je unangenehmer er riecht, um so höher ist die Schadstoffkonzentration, welche ausgeschieden wird. Ist der Urin zu dunkel, ist dies ein Indiz für Wassermangel oder eine zu schnelle Entgiftung. Machen Sie keine Gewaltentgiftung, Ihnen muß klar sein, daß jahrelanges Fehlverhalten nicht in zwei Wochen ausgeglichen werden kann. Eine Entgiftung braucht Ihre Zeit und lassen Sie es langsamer angehen.

Nun kümmern wir uns um die Säuren, die momentan in Ihrem Körper aktiv sind. Da wir diese Säuren ausscheiden möchten, aktivieren wir Ihr größtes Ausscheidungsorgan: Die Haut. Mittels basischer Bäder, also Bäder in basischem Badesalz, geben wir dem Körper die Möglichkeit die Säuren über die Haut direkt auszuschleiden. Sie können hierzu Vollbäder in der Wanne nehmen, die jeweils mindestens eine Stunde dauern sollten, aber auch Fußbäder, Wickel und Salzsocken fördern die Entsäuerung stark. Sie könnten zum Beispiel abends beim fernsehen Ihre Füße in basischem Salz baden. Über die Füße entgiften wir sehr gut, daher haben einige Menschen auch Probleme mit unangenehm riechendem Fußschweiß. Die Gifte, die beim Schwitzen über die Füße ausgeschieden werden, riechen nun einmal nicht gut. Basische Fußbäder sollten Abhilfe schaffen und auch Fußpilz läßt sich nach basischen Fußbädern nicht mehr sehen. Pilze brauchen nämlich eine saure Umgebung, um sich wohl zu fühlen. Durch die basischen Bäder zerstören wir jedoch seine Lebensgrundlage. Basisches Badesalz erhalten Sie im Fachhandel und auch in vielen Gesundheitsshops im Internet. Doch es gibt auch hier starke Qualitätsunterschiede, die man leider nicht am Preis festmachen kann. Eine bewährte Marke ist das Salz „Die Base“ von der Firma E + M Vital. Bei akuter Übersäuerung kann man schon mehrfach in der Woche Vollbäder nehmen, eine Überdosierung gibt es hierbei nicht. Ein angenehmer Nebeneffekt bei basischen Bädern ist die Tatsache, daß man eine Haut so sanft und weich wie ein Babyopo wird. Die Selbstfettung der Haut wird auf natürliche Weise angeregt. Bitte beachten Sie bei basischen Bädern, daß Sie kein Duschgel oder dergleichen verwenden, Sie möchten entsäuern und sich nicht waschen, obwohl Sie automatisch sauber werden. Zur Unterstützung können Sie sich während dem Baden mit einem rauen Waschlappen, Massagehandschuh oder dergleichen abreiben. So lösen sich auch abgestorbene Hautschuppen, die Durchblutung und damit die Entsäuerung wird angeregt. Es ist meist nicht nötig, die Haut nach dem Baden einzucremen, dies muß man nur, wenn man im sauren Milieu badet; die meisten Schaumbäder sind sauer. Sollte die Haut dennoch trocken sein, was darauf hinweist, daß die Haut gestört ist (Verätzungserscheinung), kann man basische Körperpflegeprodukte einsetzen.

Um auch die Altlasten loszuwerden und die Schlackendepots aufzulösen, die der Körper jahrelang angelegt hat, muß man etwas anders vorgehen, denn rein mit basischen Bädern werden die Schlacken nicht gelöst. Hierzu gibt es spezielle Kräutertees, die zu diesem Zweck gemischt werden und auch hier werden Sie im Fachhandel fündig, ein herausragender Entschlackungstee ist der der Firma E + M Vital, da die Zutaten alle biologisch angebaut werden. Dieser Tee löst die Schlacken aus dem Depot und spaltet die eingelagerten Neutralsalze wieder auf in die Säure und den verbrauchten Mineralstoff. Beide müssen ausgeschieden werden. Bei der Säure ist zu beachten, daß sie im Moment der Aufspaltung

wieder aktiv geworden ist, sich also so verhält, als wäre sie frisch in den Körper gelangt. Viel Wasser und basische Bäder sollten die Säuren aber ausscheiden. Es ist jedoch wichtig, mit dem Tee langsam zu beginnen und die Gifte und Säuren nach und nach zu lösen, so daß sie für den Körper keine Überbelastung darstellen, denn die alltäglichen Vorgänge muß der Körper zeitgleich regeln, die Entgiftung ist für ihn eine Sondersituation. Beginnen Sie einfach mit ein bis zwei Tassen Tee am Tag und dies erst, nachdem Sie ca. 14 Tage bis vier Wochen basische Bäder genießen. Eine Reinigung des Bindegewebes von eingelagerten Giften und Schlacken ist ein langer Prozeß, der über Jahre geht. Auch Medikamentenrückstände, welche, aus welchen Gründen auch immer, nicht ausgeschieden werden konnten, lösen sich nun. Sollte Ihnen schwindelig werden, trinken Sie Wasser und etwas weniger Tee. Heilpraktiker unterstützen Sie gerne bei der Entgiftung, auch in der Homöopathie gibt es Präparate, die Ihnen in dieser Phase helfen.

Ich kann nur betonen, daß Sie bei der Übersäuerung und bei der Entsäuerung einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen, wie Mineralstoffen, haben. Achten Sie daher auf eine ausgewogene Ernährung jenseits von Kartoffelchips und Schokolade. Zu ausgewogener und basischer Ernährung gibt es gute Lektüre, die Sie auch mit Rezepten und Vorschlägen versorgt.

Zum Abschluß möchte ich noch, wie erwähnt, auf das Thema saure Körperpflege eingehen. Seit tausenden von Jahren war die Körperpflege basisch, schon die schöne Kleopatra hat basische Bäder genommen. Das Fruchtwasser der Frau ist normalerweise basisch mit einem pH-Wert von 7,5 bis 8,0 und gibt es eine schönere Haut als Babyhaut? Ich schreibe bewußt „normalerweise“, denn heutzutage gibt es schon viele Berichte von Hebammen, daß das Fruchtwasser nicht mehr basisch ist und nicht mehr klar, sondern dunkel und extrem übelriechend. Gifte und Säuren sind im Fruchtwasser eingelagert, welche den Säugling stark belasten. Neugeborene mit Neurodermitis und Allergien sind keine Seltenheit mehr. Wie ich bereits erwähnte, ist während der Schwangerschaft die automatische Entsäuerung der Frau nicht mehr aktiv.

Wie ist die Wissenschaft im letzten Jahrhundert auf die Idee gekommen, daß die Körperpflege im sauren Bereich liegen muß? Das Geheimnis ist, man hat den „Säureschutzmantel“ der Haut entdeckt und der wird durch basische Körperpflege „angegriffen“. Dieser „Säureschutzmantel“ wird sogar von Jahrzehnt zu Jahrzehnt härter, d.h. saurer. Doch was steckt dahinter? Wie Sie bereits erfahren haben, ist die Haut unser größtes Ausscheidungsorgan und durch Schwitzen bringt die Haut Säuren aus dem Körper. Im letzten Jahrhundert fingen unsere schlechten Lebensgewohnheiten an, deutliche Früchte zu tragen und immer mehr Säuren mußten über die Haut ausgeschieden werden und auf diese ausgeschiedenen Säuren auf der Haut sind die Forscher gestoßen und leider wird fehlinterpretiert, daß die Säureschicht auf der Haut wichtig ist, auch weil sie immer stärker wird, um uns vor den immer größer werdenden Umweltbelastungen zu schützen. Der „Säureschutzmantel“ wird jedoch nicht stärker um uns zu schützen, sondern der Körper wird immer mehr belastet, muß immer mehr Säuren ausscheiden. Basische Körperpflege unterstützt diese Entgiftung, „wischt“ die ausgeschiedenen Säuren fort und macht somit den Weg für weitere Ausscheidungen frei, wie es das Prinzip der basischen Bäder tut. Nur leider sind sich die Forscher und ein Großteil der Industrie einig, daß der „Säureschutzmantel“ schützenswert sei und so werden saure Körperpflegemittel hergestellt und vermarktet, welche den größten Anteil am Angebot dieser Waren haben. Saure Körperpflege hat jedoch den Effekt die Haut auszutrocknen, so wie zum Beispiel saures Duschgel es tut, was logisch ist, da es ätzend wirkt. Auch werden Säuren, die über die Haut den Körper eigentlich verlassen sollten in den Körper zurückgedrückt. Da die Haut dann immer trockener wird, wird zum Ausgleich viel gecremt, auch wieder zum größten Teil mit sauren Produkten und leider

verstopfen viele Produkte zu allem Überdruß auch noch die Hautporen, so daß eine Hautatmung und eine Entgiftung über die Haut gar nicht mehr stattfinden kann. Es gibt im Fachhandel aber sehr viele basische Pflegeprodukte, Seifen, Shampoos und dergleichen. Achten Sie hierbei auf viele natürliche Zutaten und lassen Sie sich beraten. Es sollte Ihnen klar sein, daß eine Entsäuerung und eine Entschlackung stark gehemmt wird, wenn Sie einerseits basische Bäder machen und andererseits Ihre Haut mit sauren Körperpflegeprodukten zukleistern.

Jens Brehl